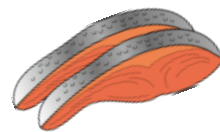


☆簡単メニュー☆

ビタミン豊富な鮭を食べよう♪

☆鮭のオイル煮



【材料】大人2人、子ども1人分

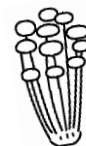
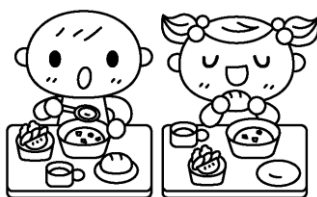
- ・生鮭 3切れ
- ・食塩 少々
- ・しいたけ 5個
- ・にんにく(チューブ) 3cm
- ・オリーブオイル 大さじ5
- ・食塩 小さじ1/2位

【作り方】

- ①生鮭は3等分に切り、食塩を振る。水分が出てきたら軽くキッチンペーパーで拭く。しいたけはスライスしておく。
- ②小さめの鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが出てきたら、鮭、しいたけを入れて弱火から中火で15分程煮る。
- ③最後に食塩で味を調える。



- ・しいたけだけでなく、色々なきのこを入れてもおいしいですよ♪
- ・残ったオリーブオイルはパンにつけて食べてもおいしいです。



献立例

鮭のオイル煮は、
パンやサラダ、汁物と組み合わせて！